Veröffentlicht auf Presseportal Schweiz - Presse und Medienmitteilungen (https://www.presseportal-schweiz.ch)

04.07. 2011

Grapefruits sind bitter und helfen beim Fettabbau.

Von Schuetz



Bild Rechte
© by Jutta Schütz

Bruchsal, Deutschland. Gegen Diabetes helfen auch Pampelmusen.

Sie sind zwar recht bitter, regen aber in den Leberzellen den Fettabbau an und erhöhen die Insulinempfindlichkeit. Essen ist Leben! Für eine gesunde Ernährung brauchen wir die richtigen Informationen und den Mut zur Veränderung.

Forscher aus den USA und Israel berichteten in einem Fachmagazin (Plos-One) über ein Antioxidans „Naringenin“, das sich aus den Geschmacksstoffen der Grapefruits gewinnen lässt und die Behandlung von Diabetes unterstützen kann. In den Laborversuchen regte das Antioxidans „Naringenin“ die Leberzellen an, das Fett abzubauen. Die Insulinempfindlichkeit konnte in den Körperzellen erhöht werden (Gleichzeitig durchlaufe die Leber einen Prozess, wie in einer längeren Fastenzeit). Mit der Ernährungsform „Low Carb“ könnten sich viele Diabetiker (Typ Zwei) so einige Medikamente ersparen, mit all ihren Nebenwirkungen. Außerdem sorgt diese

Ernährungsform für viele Vitamine und Eiweiß.
Bei der kohlenhydratarmen Ernährung wird die Menge der Kohlenhydrate in der Nahrung reduziert. Es gibt seit dem Jahr 1940 beweisbare Studien, dass man verschiedenste Krankheiten durch eine kohlenhydratarme Ernährung heilen kann. Low Carb ist ein großer Schritt in Richtung eines gesünderen Lebens. Sie unterstützt den Stoffwechsel, statt gegen ihn zu arbeiten und hält den Blutzuckerspiegel konstant niedrig.

Hunderte von Hinweisen, Tipps, Berichten, Rezepten und Empfehlungen zeigen, warum Low Carb keine Diät, sondern eine echte Revolution darstellt und wer die klassische Ernährungspyramide kennt, sieht auf den ersten Blick, wie Low Carb die althergebrachte Vorstellung sprichwörtlich über den Haufen wirft.
Die Autorinnen Sabine Beuke und Jutta Schütz haben in ihren Büchern viele wissenschaftlich fundierte Forschungen zusammengetragen und extra für diese Ernährungsform Rezepte dazu entwickelt, die das Umstellen auf diese Ernährungsform leichter machen.
Wie und warum diese Low Carb (Kohlenhydrate reduzieren) funktioniert, haben sie in ihren Büchern so gut erklärt, dass es auch der Laie recht gut versteht. Es ist ihnen gelungen, auf wenigen Seiten das Grundprinzip der Low Carb Ernährungsweise deutlich zu erklären.
Wer sich längere Zeit mit den urtümlichsten Ernährungsformen befasst, kommt schnell zu dem Ergebnis, dass wir in unserer heutigen Zeit von einer Pharma- und Ernährungsmafia regelrecht manipuliert werden. Hinzu kommt, dass die gesamte Ärzteschaft gerne dabei zuschaut, denn an den heutigen Zivilisationskrankheiten lässt sich sehr gut verdienen – die erkrankten Menschen sind Dauerpatienten. Gerade angesichts der Kostenexplosion im Gesundheitswesen sollte sich Jeder darauf besinnen, was er selbst für seine Gesundheit tun kann. Weitere Infos finden Sie auch unter Sabine Beuke und Jutta Schütz im Netz oder in ihren Büchern.
Veröffentlichung nur mit Quellennachweis!

Über die Organisation:

Jutta Schütz (Schriftstellerin/Autorin, Journalistin, Psychologin, Dozentin) schreibt Bücher, die anspornen, motivieren und spezielles Insiderwissen liefern. Weitere Informationen zur Autorin und ihren Büchern findet man im Verlag „tredition“, im Kultur-Netzwerk (Kommunikationsplattform für Kunst, Literatur, Musik, Film, Bühne, Entertainment und Medien), fitgesundschoen, kerner und BoD Norderstedt.

Pressekontakt:

Jutta Schütz
Im Mittelfeld
D-76698 Bruchsal

info.schuetz09 @ googlemail.com
http://www.jutta-schuetz-autorin.de
Sabine Beuke: sabinebeuke.de

Kategorie
Medizin & Gesundheit

Source URL: *https://www.presseportal-schweiz.ch/pressemeldungen/grapefruits-sind-bitter-und-helfen-beim-fettabbau*